

LIMA, VIERNES 29 DE NOVIEMBRE DE 2024
@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | Nº21220 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
S/ 1.20
HOY
Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela
LAS VENTAJAS DE AYUNAR
GRATIS
BENEFICIOS DEL AYUNO NOCTURNO
DINA BRILLÓ POR SU AUSENCIA
Presidenta no asistió a la ceremonia de clausura de CADE en Arequipa
POLÍTICA pág. 2
ojo
EN PLENA CAMPAÑA NAVIDEÑA, DENUNCIAN QUE LOTIZAN CALLES Y PIDEN PRESENCIA POLICIAL
MAFIAS TOMAN MESA REDONDA
EN EL JIRÓN PUNO OPERAN ORGANIZACIONES CRIMINALES QUE TOMAN VEREDAS Y ADMINISTRAN ALMACENES ILEGALES
METROLIMA pág. 4
AYER, VENDEDORES AMBULANTES SE AGARRARON A GOLPES EN DISPUTA POR ESPACIOS EN LA VÍA PÚBLICA
POLICÍA LUCHA POR SU VIDA
Médicos buscan salvarle la vista tras ser baleado por asaltantes
IMPACTO pág. 3
CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.74 Venta: S/3.77
CAMBIO DE EURO Compra: S/4.03 Venta: S/4.13
Cumbiambera lleva un mes saliendo con cantante Maryto
GIULIANA: MI ROMANCE NO ES "ARMANI"
OJOSHOW pág. 16

NO a modificaciones del Estatuto del CCPLL. Contador liberteño despierta!!! Recuperemos nuestro querido Colegio.

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que la presidenta Dina Boluarte debe pedir disculpas por decir que se puede cocinar con 10 soles?

SÍ 76%
NO 24%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que la presidenta Dina Boluarte cometió un error al faltar a la clausura de CADE 2024?

X TWITTER

DAVID TUESTA
Exministro de Economía
X @tuestadavid

"Si el @congresoperu vota a favor de la ampliación del #REINFO (Registro Integral de Formalización Minera) estaría confirmando que son el brazo legal de crimen organizado proveniente de la minería ilegal. Todo quedaría confirmado".

LA CRUDA REALIDAD

LA AUSENCIA DE BOLAURTE

Ayer, en el cierre de CADE, la ausencia de la presidenta Dina Boluarte a la ceremonia de clausura, fue un punto negativo para su ya alicaída popularidad. Sin embargo, esta actitud parece poco preocupar a los empresarios, pues según una encuesta realizada por Ipsos, un 93 % de los empresarios desaprueba su gestión. Sin duda la presidenta va cuesta abajo, pero eso parece poco importarle. Boluarte es una de las mandatarias con mayor desaprobación de los últimos años. Las muertes en las protestas, la denuncia de un posible apoyo a la fuga de Vladimir Cerrón y el incremento de la delincuencia y la inseguridad durante su gestión son factores que han llevado a su baja popularidad. La cereza del pastel fue su desatinado comentario con respecto a que las madres en el Perú pueden cocinar sopa, segundo y postrecito con 10 soles. Esto pinto de cuerpo entero la ignorancia de la presidenta de la situación que se vive en miles de hogares en el Perú donde es casi imposible tener tres comidas al día en la mesa.



ADVIERTE TAMBIÉN QUE DÉFICIT FISCAL ESTÁ MUY ALTO

JULIO VELARDE PREOCUPADO POR AUMENTO DEL GASTO PÚBLICO

Durante su presentación en CADE Ejecutivos 2024, ayer en Arequipa, el presidente del Banco Central de Reserva del Perú, Julio Velarde, advirtió que el "déficit fiscal está muy alto", lo que es un factor que limita las inversiones, y el gasto público "está creciendo demasiado rápido", lo que debe controlarse "Si sigue esta tendencia puede ser preocupante y en Perú hemos visto lo que puede pasar si se descontrola", dijo en referencia a anteriores crisis económicas en el país.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

LA CRITICAN POR NO ESTAR EN REUNIÓN DE EMPRESARIOS

Dina no asiste a clausura de CADE

Tras revelarse que el 93 % de los empresarios desaprueba su gestión, según un sondeo de Ipsos, la presidenta Dina Boluarte decidió no asistir ayer a la clausura de la Conferencia Anual de Ejecutivo (CADE Ejecutivos 2024), que se desarrolló en Arequipa.

La mandataria había sido invitada para que brinde una exposición titulada "Diálogo por el Perú" y, aunque aún estaba pendiente su confirmación, los asistentes esperaban contar con su presencia en el programa.

El ministro de Economía, José Arista, tampoco acudió al evento y, en esta edición, no se presentó ningún representante del Ejecutivo.

REACCIONES. Ante la ausencia de la jefa de Estado, el presidente de la Sociedad Nacional de Industrias, Felipe James, opinó que "desaprovechó una oportunidad para dialogar con los empresarios"; mientras que Julio Arce, de la Cámara de Comercio de Arequipa, consideró que "demuestran que están de espaldas al país".

FERNANDO BARRIOS

Aunque le hubiese gustado que asista, el presidente de CADE Ejecutivos 2024, Fernando Barrios, señaló que la decisión de Boluarte no les incomoda. En tanto, Gonzalo Galdos, presidente de IPAE Acción Empresarial, prefirió interpretarlo "positivamente" como un problema de agenda.

El analista político, José Carlos Requena, comentó que no recuerda un CADE en el que no haya ido nadie del Ejecutivo y hasta Pedro Castillo envió a uno de sus ministros. "Esto habla del aislamiento en el que está el Ejecutivo", dijo.

ojo al dato

En la clausura se destacó lo crucial que es avanzar en educación de calidad para los peruanos y la salud universal.



▪ Mandataria choteó invitación para que brinde exposición.

FOTONOTICIA

SE PELEAN POR PRODUCTOS CON DESCUENTOS

Por electrodomésticos, juguetes y otros productos, que estaban con descuentos de hasta 50 % en el marco del Black Friday, decenas de personas armaron alboroto en un supermercado y hasta se pelearon por llevárselos.



FOTO: OJO



▪ José Arista refiere que necesidades en el país son infinitas.

"Presupuesto es limitado", dice ministro Arista

Ante las críticas de una "centralización del presupuesto público 2025 en Lima", el ministro de Economía, José Arista, sostuvo que las necesidades en el país son inmensas, pero los recursos, al contrario, son escasos. "Todos queremos algo más de esta torta que es bastante limitada", manifestó.

OJOS&OÍDOS

CITADO. Para el 4 de diciembre citó la Comisión de Fiscalización del Congreso al cirujano plástico Mario Cabani a fin de que brinde detalles sobre la operación que se habría hecho la presidenta Dina Boluarte en 2024 y por la que se presume se ausentó del cargo.

RENUNCIA. La mandataria Dina Boluarte aceptó la renuncia de Rómulo Mucho al cargo de ministro de Energía y Minas, la cual presentó tras haber sido censurado por el Congreso el último martes 26 de noviembre.

FOTO. Leonel Falcón Guerra, abogado y militante de partido A.N.T.A.U.R.O. liderado por el etnocacerista Antauro Humala, fue captado por RPP coordinando, a través de WhatsApp, con persona registrada como "V-Cerrón PL", que coincide con el nombre de Vladimir Cerrón.

IMPROCEDENTE. El Poder Judicial declaró improcedente el habeas corpus presentado por la defensa de Nicanor Boluarte para apartar al juez Richard Concepción Carhuancho del caso "Los Waykis en la Sombra".



DELINCUENTES EXTRANJEROS, QUE DISPARARON EN EL ROSTRO A EFECTIVO, FINGIERON SER OBREROS PARA ASALTAR A CAMBISTA

Buscan salvarle la vista a policía



• Sereno de San Borja advirtió sobre la presencia de hampones.

ojo al dato

Un sereno que patrullaba los alrededores de La Rambla alertó sobre la presencia sospechosa de los falsos trabajadores.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El suboficial PNP Pablo Gregorio Baltazar Sánchez, quien recibió un balazo en el rostro al enfrentarse a delincuentes venezolanos que asaltaron a una cambista la tarde del miércoles, en el distrito de San Borja, fue sometido ayer a una operación para intentar salvarle la vista, debido a que la bala comprometió ambos ojos.

"(El proyectil) ha dañado la parte baja del hueso cráneo, donde van los ojos. Eso es lo que hoy (ayer) van a tratar de desinflamar. Él está estable, es consciente y conversa, pero balbucea", señaló el director general de la Defensoría de la Policía Nacional, Gustavo Ramírez de la Cruz.

Como lo había adelantado el ministro del Interior, Juan José Santiváñez, la autoridad policial indicó que el valeroso efectivo se encuentra estable; sin embargo, aún está en estado de shock y necesitará una reconstrucción facial.

Por ello, su esposa junto a su bebé han sido trasladadas a un lugar cercano a la clínica donde viene siendo atendido.

MEDIDA. Baltazar Sánchez sostuvo que la Policía ha pedido prisión para los dos extranjeros intervenidos tras la persecución y balacera.

"La prisión tiene que darse porque los delitos que han cometido son graves. Tienen tenencia ilegal de armas, tentativa de homicidio, varios delitos al margen del robo de la cambista, que fueron 32,500 soles y que después fueron recuperados por la Policía", precisó.

Ayer se conoció que tres ladrones venezolanos, de los cuatro que asaltaron a la cambista, fingieron ser obreros y para no despertar sospechas usaron chalecos y cascos.

Una cámara de video vigilancia de la Municipalidad de San Borja, minutos antes del atraco, captó al delincuente abatido, vestido con chaleco verde fosforescente, casco celeste, mochila, lentes y con un paquete en la mano en la calle donde están los comerciantes de moneda extranjera.

También se captaron a otros dos hampones con chalecos naranja. Uno de ellos a pie y el otro en moto recorrieron la zona del atraco. Mientras que un cuarto ratero, en una segunda moto, también se desplazó por la zona del asalto.

2 HAMPONES

fueron detenidos: Alexander Romero Quero y Yefferson Moisés Luquez Toledo.



AL GRANO



MINISTRO SUPERVISA QALI WARMA

Tras las denuncias sobre la entrega de productos en malas condiciones a través del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma, el ministro de Desarrollo e Inclusión Social, Julio Demartini encabezó un gran operativo inopinado en colegios de 11 regiones.



NIÑO PIERDE PARTE DE SU MANO POR PIROTÉCNICO

Un niño de solo 8 años perdió parte de la mano tras manipular un pirotécnico, cuya explosión le generó también graves quemaduras que son atendidas en el Instituto Nacional de Salud del Niño (INSN) de San Borja. "Los niños no deben usar ni estar cerca de los pirotécnicos", dijo la directora Zulema Tomas.



TAMBIÉN CORREN PELIGRO LOS JUEGOS BOLIVARIANOS

LLUVIA Y GRANIZO AFECTAN CASAS Y COLEGIOS

La caída de lluvia y granizo afectó viviendas e instituciones educativas en Huancayo (Junín), mientras que en Ayacucho puso en peligro el desarrollo de los Juegos Bolivarianos.

En Huancayo, la municipalidad provincial reportó 12 familias afectadas en la zona de Vilcacoto, cuyas viviendas terminaron con el 50 % y 80 % de daño. En tanto, en el distrito de El Tambo, la I.E. 30212 y el inicial "Clavelitos de Cochas Grande" sufrieron pérdidas de materiales didácticos y daños en inmuebles de sus aulas, haciendo que los escolares tomen clases a un lado para evitar goteras.

Por otro lado, en Ayacucho, las calles se convirtieron en verdaderos ríos. La infraestructura urbana así como lo correspondiente a las sedes deportivas sufrieron perjuicio y temen lo peor.



PERUANOS DICEN QUE SON FELICES. El 80 % de peruanos asegura ser feliz, según una encuesta del Instituto de Opinión Pública (IOP). El Centro y Lima-Callao son las macro regiones con mayor porcentaje de encuestados felices. En 1996, solo el 63 % de la población señalaba ser feliz. Los parámetros que el estudio utiliza para analizar el bienestar subjetivo son felicidad, estado de salud y nivel de libertad.



• Problemas sentimentales pueden causar este mal.

POR FACTORES FÍSICOS Y EMOCIONALES

Síndrome del corazón roto causa infartos

El síndrome del corazón roto es la causa del 3 % de los ataques cardíacos. A diferencia de lo que se piensa popularmente, esta enfermedad es causada por motivos físicos y no emocionales. El doctor Elmer Huerta explicó la investigación que llegó a este descubrimiento. "Los médicos reconocieron que el corazón había cambiado de forma y parecía una trampa de pulpos japonés, era como una canastilla que arrojan al mar los pescadores para capturarlos. Por eso llamaron a esta enfermedad como el Síndrome del Takotsubo"; explicó.

Pisco gana medalla de oro en concurso



• La bebida nacional destacó en mundial realizado en Italia.

En el Mundial de Vinos Extremos y Destilados Heroicos, que se realizó en Italia, el pisco, bebida bandera de nuestro país, brilló al obtener medalla de oro. Los piscos presentados se producen en condiciones únicas, como en desiertos.

AMBULANTES SE PELEAN POR ESPACIOS EN LA CALLE

Mafias lotizan Mesa Redonda

↗ AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Mesa Redonda, uno de los epicentros del comercio en Lima, vive días de caos y descontrol, a pocos días de las celebraciones por las fiestas de fin de año.

Vecinos y comerciantes denuncian la presencia de mafias organizadas que lotizan las veredas, protegen almacenes clandestinos y han convertido esta zona en tierra de nadie.

Aseguran que estas organizaciones criminales operan abiertamente, cobrando cupos a los ambulantes y fomentando enfrentamientos por el control de espacios. "Aquí no hay autoridad, todo es desorden. Si alguien no paga, lo sacan o lo amenazan", comentó el dirigente vecinal Luis Guillermo, del jirón Puno, una de las zonas más afectadas.

PELEAS. Los conflictos no tardan en estallar. Ayer, dos comerciantes informales se enfrentaron violentamente en el cruce de los jirones Andahuaylas y Puno por un espacio público.

Las peleas, alentadas por algunos transeúntes, reflejan el nivel de descontrol que impera en este punto neurálgico.

Además del desorden, los riesgos para la seguridad pública son alarmantes. Las calles, abarrotadas de mercancías y carretillas de estibadores, dificultan el tránsito de vehículos de emergencia.

"Si hubiera un incendio o un terremoto, esto sería una tragedia", advirtió un comerciante.



• No cabe ningún alfiler más.

ojo al dato
De acuerdo al último registro de la Municipalidad de Lima, unos 2500 ambulantes hay en Mesa Redonda.

En un recorrido reciente de **OJO**, se constató que el comercio informal, pese a estar prohibido, ocupa veredas y pistas en jirones como Cusco, Andahuaylas y Paruro.

Bolsos, prendas, cargadores y hasta remedios caseros se venden a la vista de todos, desafiando las normas y poniendo en peligro a los miles de compradores que visitan la zona.

La oficina de la Defensoría del Pueblo en Lima solicitó a la Municipalidad de Lima reforzar las acciones de fiscalización de los locales comerciales, a fin de que cumplan las normas técnicas de seguridad en edificaciones.

La medida busca evitar que se produzcan eventuales accidentes o emergencias como incendios o que en caso de terremotos el público cuente con las medidas de seguridad.

CLAUSURA. Comerciantes de varias galerías en Mesa Redonda denunciaron la clausura arbitraria de cinco de sus establecimientos.

Esta acción, tomada por fiscalizadores de la municipalidad, se justificó bajo la premisa de que las galerías representarían un peligro para la vida, la salud y la seguridad para las personas.



EN GAMARRA

ROPA INTERIOR DESDE 2 SOLES

Con un desfile, shows, premiaciones y un colorido pasacalle, el emporio comercial de Gamarra inauguró ayer el "Primer Festival de Ropa Interior", que mostró lo último de las colecciones para este fin de año y el verano 2025.

Las más de cuatro mil mypes dedicadas a este rubro, que generan 36,000 puestos de trabajo directos, exhibieron su mejor mercadería en una pasarela que se instaló entre los jirones Humboldt y América del damero B.

Conjuntos de lencería, calzones, boxer y otras prendas lucieron los modelos. "Hay desde los 2 soles en adelante y para todos los gustos", señaló Susana Saldaña, de la Asociación Gamarra Perú.

Saldaña refirió que la zona donde se realizaba la actividad fue liberada por la Policía. "Hemos trabajado con empresarios y autoridades para liberar el damero A y B", refirió el Jefe de la Región Policial Lima, general Roger Pérez.



VISTIENDO MOMENTOS INOLVIDABLES

SACOS
Desde
S/ 99.90

CAMISAS Y PANTALONES
3x
S/ 99.90

Vigencia del 01/11 al 30/11 de 2024 o hasta agotar stock de 50 unidades. No acumulable con otras promociones. Códigos seleccionados. Válido en nuestras tiendas a nivel nacional.



DONATELLI



DOCKERS

tiendasÉl.com



"MARCAS" ROBAN S/20 MIL A PAREJA. Una banda de "marcas", en un auto rojo, robó 20 mil soles a una pareja de transportistas en el distrito de Paucarpata, en Arequipa. Ocurrió la tarde de ayer en la tercera cuadra de la avenida Argentina.



Cámara captó explosión y sujeto quedó malherido.

ARTEFACTO DETONÓ EN MANOS DE HAMPÓN

Trasladaba explosivo y resulta herido

Con múltiples lesiones en el cuerpo acabó un presunto integrante de una mafia de extorsionadores después de que le detonó en las manos un artefacto explosivo que pretendía lanzar contra la casa de una víctima, en Independencia. Una cámara de video captó una fuerte explosión en el pasaje Los Cocos, El Ermitaño. Mat Inocente Eulogio (24) sería el que manipuló el explosivo. Con politraumatismos, heridas en ambos brazos, hombro izquierdo y órgano genital el sujeto fue llevado al hospital Cayetano Heredia. Se presume que el atentado era contra un mototaxista.

Asesinatos a balazos en dos barberías



Guillermo Marrujo fue una de las víctimas y fue ultimado en Barrios Altos.

Sicarios asesinaron a balazos a dos barberos en los locales donde trabajaban respectivamente y dejaron en estado de coma a un cliente, en ataques que ocurrieron en el Cercado de Lima, Chorrillos y Mi Perú, en el Callao.

CAPTARON A SUS VÍCTIMAS EN DISCOTECA DE BARRANCO

"Peperas" duermen a 2 y las chapan

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Lucían su mejor outfit, lo combinaban con el más rico perfume que tenían y estaban listas para conquistar a sus víctimas. Jashin Kimberli Vilcherrez Jara (26), 'La Oshi', y Alinson Nicole García Pampa (21), 'La Liz', acudían elegantes a las discotecas de Barranco para captar a empresarios o personas de solvencia económica, a quienes, después, llevaban a hostales para "pepearlos" y robarles todos sus objetos de valor.

Un director técnico de fútbol y un preparador físico del mismo deporte, ambos familiares, cayeron en los encantos de estas amigas la madrugada de ayer.

Luego de beber tequila y whisky en un conocido local barranquino de la plaza Butters se dirigieron al hostal 'Osito', situado en la cuadra tres de la avenida Los Héroes, en San Juan de Miraflores.

Una cámara grabó a todos al ingresar a las 4:56 de la mañana y a ellas al salir a las 7:15 de la mañana, tras haber perpetrado sus fechorías.

INTERVENCIÓN. Policías de la División de Investigación de Robos de la Dirincri, que ya estaban tras los pasos de ambas mujeres, las ubicó cuando huían en una combi de transporte público.

"Tenían pastillas Clonazepán, que le suministraron a las víctimas. Pudieron causar la muerte de ambos, informó el jefe de dicha unidad, coronel Juan Carlos Montúfar.

También les hallaron en su poder billeteras, relojes y tarjetas de debito y crédito, de las cuales podrían hacer retiros", agregó la autoridad policial.

En tanto, las víctimas fueron llevadas a un hospital para que recibieran atención médica oportuna.

'La Oshi', quien confesó su delito, registra antecedentes por hurto agravado mientras que Alinson García por homicidio calificado y tenencia ilegal de armas.



Detenidas tenían antecedentes por otros delitos.

ojo al dato
Aunque captaban a sus víctimas en Barranco, las mujeres los llevaban a hostales lejanos para ejecutar la fechoría.

AL GRANO



ASALTAN A PASAJEROS DE BUS EN PIURA

Haciéndose pasar como pasajeros, un grupo de delincuentes interceptó el bus de la empresa Emtrubapi y asaltó a más de 30 pasajeros, en la vía Piura - La Unión, distrito de La Arena, en Piura. El atraco se produjo a la 8:45 de la noche.



ATRAPAN A "SANGUINARIOS DEL CENTRO"

Policías de Trujillo atraparon a Julio Gonzales de la Cruz (26), "Cara Cortada", Fernando Corpus Malqui (21), "Dani", Marco Sánchez Vásquez (24), "Marquito", y J.A.T.N. (16), cuando iban a asaltar a un empresario.



DESTRUYEN CAMPAMENTOS DE MINEROS ILEGALES

El Ministerio Público, la Policía y la Gerencia Regional de Energía, Minas e Hidrocarburos, del Gobierno Regional de La Libertad, destruyeron seis campamentos de mineros ilegales, en la provincia de Pataz.



DESERTOR DEL EJÉRCITO

LO DETIENEN CON MENSAJE EXTORSIVO

Policías del Escuadrón de Emergencia Este 1 capturaron al desertor del Ejército Jesús Ramos (27), Althair Gonzales (28) y José Mendoza (18) con explosivos y un mensaje que decía: "Señora Marina por tu seguridad y de tus socios comunicate de lo contrario quemaremos tu mercado, tienes 24 horas". Iban a dejarlo en el mercado 'Valle Sagrado' de San Juan de Lurigancho. La banda 'La Nueva Generación' cayó a metros del centro de abastos.



ESTABAN EN UN AUTO

CAPTURAN A TRES CON REVÓLVER DE POLICÍA

En posesión de un revólver robado a un policía, tres sujetos, entre ellos, un trabajador de la municipalidad de Villa El Salvador fueron detenidos cuando estaban reunidos en forma sospechosa dentro de un auto cerca de un negocio.

• El padre Pablo fue de los primeros sacerdotes en celebrar la misa en televisión.

FOTOS: CORINA DEZA

EL PADRE PABLO TIENE MÁS DE 30 AÑOS LLEVANDO EL MENSAJE DE DIOS A TRAVÉS DE LA RADIO Y TELEVISIÓN

"Prefiero que me digan loco, porque hago reír, y no amargado"

SILVIA QUISPE RAMÍREZ
silvia.quispe@prensmart.pe

El padre Pablo lleva más de 30 años evangelizando a través de los medios de comunicación. Comenzó, casi obligado, en radio Telestéreo; luego pasó la televisión. Fue el primer sacerdote en hacer misa en señal abierta. Hoy tiene un programa los domingos por la noche en radio Ritmo romántica, hace entrevistas para el canal Juan 19 y tiene miles de seguidores en sus redes sociales.

- ¿Cómo surge su contacto con los medios de comunicación?

Yo tenía 26 años, estaba en el colegio San Agustín y mi superior me ordenó ir un domingo a Telestéreo para leer el evangelio, sería 5 minutos. Estaba con miedo porque nunca lo había hecho. Llegué a la cabina con un disco de Wilkins, "Cómo no creer en Dios". Le pedí al operador que lo ponga, pero me dijo que ahí solo ponían canciones en inglés. Le pedí por favor, que solo sería por ese domingo, que yo no volvería más. Lo gracioso fue que al siguiente domingo volví, pero ya no tenía 3 minutos.

- ¿Cuánto le dieron?

No me dieron, es que no podían callarme (risas). El programa se iba alargando, 10 minutos, 15 minutos. Llevaba más discos y hacía mi programa sin haber estudiado jamás. Llevaba canciones de Julio Iglesias, José Luis Perales, Camilo Sesto, los clásicos en esa época.

- ¿Usted llevaba sus discos en español?

Sí. Rompía el esquema total de la radio, pero gracias a Dios, había gente que le gustaba.

Pese a que no se preparó para ser conductor, y a modo de anécdota cuenta que desaprobó el curso de Medios de Comunicación cuando estudiaba en la Universidad Católica, el padre Pablo Larrán García está sumergido en el mundo de las comunicaciones. Ha instalado una cabina de radio y un set de televisión en el colegio Nuestra Señora del Consuelo, donde es rector, desde ahí no solo graba sus programas, también impulsa el talento de los estudiantes a través de un noticiero escolar.

- ¿Cómo se da el salto a la televisión?

Como ya en la radio empezaron a escuchar al cura que habla, me llaman de RBC para asistir al programa de Ricardo Belmont. Había temas en los que llevaban sacerdotes, iba el arzobispo del Callao, monseñor Durand, o iba yo. Y después, un día, don Genaro Delgado Párker fue a misa al Colegio San Agustín, a la capilla, y terminada la misa, me dice tú tienes que hacer la misa en Panamericana. Así de frente.

- ¿Fue de los primeros canales que emitía la misa?

Me acuerdo de que (Genaro Delgado Parker) me dijo vamos a hacer la misa a las 7:00 de la mañana. Yo nunca he hecho contrato, ni radio, ni televisión, ni nada. Jamás he cobrado. Que Dios me lo pague. Para mí es evangelizar, me siento bien así.

Hoy en día, desde hace más de 20 años, todos los domingos conduce el programa "Baladas y reflexiones" en radio Ritmo Romántica. Ha entrevistado a grandes artistas como Raphael, Julio Iglesias, Miriam Hernández, Paloma San Basilio, Isabel Pantoja, José Luis Perales, Guillermo Dávila, entre otros.

"Siempre digo, es el único programa romántico en el mundo que se hace desde un monasterio".

- Ya es parte de la historia de las comunicaciones del país.

Soy, como se llama, un dinosaurio (risas).

Con la alegría que lo caracteriza, el padre Pablo continúa con su labor evangelizadora ahora por las redes sociales, donde tiene miles de seguidores, a pesar de que él no tiene celular.

- Me sorprende que no tenga celular, pero tiene TikTok con muchos seguidores, ¿cómo se animó a entrar a las redes?

Todavía no estoy animado (risas).

- Pero tiene Facebook, TikTok Instagram, y el canal de YouTube...

No sé lo que tengo. Lo maneja Rafael (su asistente).

- Usted siempre está alegre, riendo, soltando bromas...

Yo prefiero que me digan loco, porque hago reír, a amargado.

58,7 MIL
Seguidores tiene en su cuenta de TikTok donde se le ubica como @padrepablolarran

22 AÑOS
A esa edad fue ordenado sacerdote en Valladolid, España, el 23 de septiembre de 1979.

45 AÑOS
Tiene el padre Pablo viviendo en el Perú, llegó en octubre de 1979.

AUTO CAE AL RÍO DESDE UN PUENTE INCOMPLETO. Tres hombres murieron cuando el auto en el que viajaban cayó al río Ramganga desde un puente en construcción en Uttar Pradesh, India. El accidente ocurrió cuando las víctimas seguían las indicaciones de Google Maps, sin saber que el puente estaba incompleto.

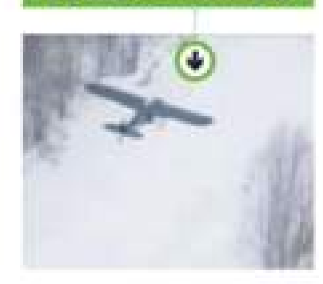
FRANCIA



VIAJÓ DE NUEVA YORK A PARÍS SIN PAGAR PASAJE

➡Una mujer viajó de polizón escondida en el baño de un avión de Delta desde Nueva York hasta París. Pasó controles de seguridad del aeropuerto JFK y dos verificaciones de la aerolínea. Fue ya en el aeropuerto Charles de Gaulle cuando el capitán informó que tenían un pasajero extra.

ESTADOS UNIDOS



LLUEVEN PAVOS EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

➡En Alaska, lanzan pavos desde una avioneta en pleno vuelo para que una comunidad aislada pueda disfrutar del Día de Acción de Gracias. Una piloto los lanza a una zona rural donde no tienen acceso a las carreteras y el río está congelado por esta época, lo cual los deja completamente aislados.

FOTOLOCA



ESTADOS UNIDOS

NI LLUVIA NI NIEVE DETIENEN TRADICIONAL DESFILE

➡Conocido por sus globos gigantes, bandas de música y payasos, el tradicional desfile de la tienda Macy's recorre una vez más las calles de Manhattan, en la ciudad de Nueva York, por el Día de Acción de Gracias. Artistas latinos como Natti Natasha y Sebastián Yatra también desfilan en las carrozas.

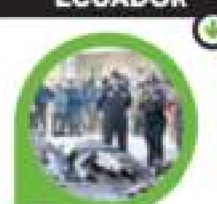
GEORGIA



BUSCABA A SU PADRE BIOLÓGICO Y ERA SU AMIGO EN FACEBOOK

➡Tamuna Museridze es una periodista que destapó una red de tráfico de bebés en Georgia. Cuando realizaba esta investigación, descubrió que había sido adoptada. Creo un grupo en Facebook para ubicar a sus padres biológicos. Una mujer la contactó, y resultó ser su prima. Confirmado el parentesco con una prueba de ADN, Tamuna obligó a su madre decirle el nombre de su padre biológico. Se llamaba Gurgen Khorava, y resultó ser uno de sus contactos en el grupo de Facebook que creo precisamente para ubicarlo.

ECUADOR



INVESTIGAN CAÍDA DE AVIONETA

➡La Junta de Investigación de Accidentes de la Fuerza Aérea Ecuatoriana llegó al cantón La Libertad, para indagar las causas de la caída de una avioneta que dejó dos fallecidos.





PROHÍBEN REDES SOCIALES A MENORES DE 16 AÑOS

➡El Parlamento de Australia aprobó una ley pionera en el mundo que prohíbe las redes sociales para niños menores de 16 años. Bajo la nueva ley, las empresas tecnológicas deben tomar "medidas razonables" para evitar que usuarios menores de edad accedan a los servicios de redes sociales o en caso contrario se enfrentarán a multas de casi 50 millones de dólares australianos (unos US$ 32 millones).



FUE EN RESPUESTA AL BOMBARDEO EN TERRITORIO RUSO

Ataque con misiles dejan a millones sin luz

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe



Un nuevo ataque masivo ruso con misiles y drones ha dejado sin suministro eléctrico a más de un millón de personas en tres regiones del oeste de Ucrania, hecho que ha sido reivindicado por el presidente de Rusia, Vladímir Putin como una respuesta a los más recientes ataques contra su territorio con misiles ATACMS de fabricación estadounidense.

DETALLE. En la región de Leópolis, fronteriza con Polonia, 523,000 abonados al sistema se han quedado sin electricidad por los daños causados por el ataque a infraestructuras eléctricas.

El número de afectados es de 280,000 en la región vecina de Rivne, y 215,000 no tienen luz en la de Volinia, también limítrofe de Leópolis, informaron las autoridades ucranianas.

El bombardeo -que es el décimo primer gran ataque contra el sistema eléctrico ucraniano desde marzo pasado- también ha provocado cortes de electricidad masivos en la ciudad de Jersón del sur de Ucrania y en la de Zhitómir, en el centro del país.

Rusia ha empleado en este ataque más de 90 misiles y un centenar de drones. Las defensas ucranianas han derribado 79 de los misiles y 35 de los drones.

Según el presidente Volodímir Zelenksi, algunos de los misiles iban cargados de munición de racimo -compuesta de submuniciones que provocan daños en una superficie más amplia que la munición convencional- para causar más destrucción.

ojo al dato

Volodímir Zelenski calificó este ataque como "una escalada perversa de las tácticas terroristas rusas".

CONVOCATORIA A JUNTA OBLIGATORIA ANUAL DE ACCIONISTAS NO PRESENCIAL
CUMBRA PERÚ S.A.

RUC 20100154057

De conformidad con lo dispuesto en los artículos 115 y 116 de la Ley General de Sociedades y los Estatutos de la Empresa, se convoca a los señores accionistas de Cumbra Perú S.A. a la Junta Obligatoria Anual de Accionistas a celebrarse el día 13 de diciembre de 2024, a las 9:00 am, a fin de tratar la siguiente agenda:

1. Aprobación de memoria anual del ejercicio 2023.
2. Aprobación de los estados financieros separados y consolidados auditados correspondientes al ejercicio 2023.
3. Aplicación de los resultados del ejercicio 2023.
4. Designación de auditores externos para el ejercicio 2024.
5. Modificación del numeral 25.1 del artículo 25 del Estatuto de la Sociedad.

De conformidad con lo establecido en el numeral 11.1 del Articulo 11 del Estatuto de la Sociedad, se informa que la Junta General de Accionistas será celebrada de manera virtual y no presencial, a través de la plataforma "Microsoft Teams", mediante la cual se ejecutará también el cómputo del quórum y el ejercicio del voto de los accionistas asistentes. La sociedad remitirá oportunamente y de manera previa a la realización de la Junta Obligatoria Anual de Accionistas, la información de acceso a la plataforma a cada accionista, sin perjuicio de lo cual éstos también podrán contactarse a la siguiente dirección electrónica para recabar sus credenciales: *fiorella.ochoa@cumbra.com.pe*

Los documentos, mociones y proyectos relacionados con el objeto de la Junta se encuentran a disposición de los accionistas en el domicilio de la Sociedad, ubicada en Av. Petit Thouars N° 4957, Distrito de Miraflores, Provincia y Departamento de Lima, de lunes a viernes en el horario de 8:30 a 17:30 horas. Dicha información y/o cualquier aclaración respecto de la realización de la Junta también podrá ser solicitada a la siguiente dirección electrónica: *fiorella.ochoa@cumbra.com.pe*

Lima, 29 de noviembre de 2024.

El Directorio





AudiPhone CENTRO AUDIOLÓGICO
INVISIBLE DESDE S/ 1,550 Precio por un audífono | 02 años GARANTÍA DE LA MARCA

SAN ISIDRO (01)410 8541 Av. Javier Prado Este 167
SANTA ANITA (01)543 9298 Av. Los Ruiseñores 476 Of. 501
LOS OLIVOS (01)782 4440 Carlos Izaguirre 1182 - 1er. piso
PUEBLO LIBRE (01)776 6785 Av. José de San Martín 345
MIRAFLORES (01)696 6573 Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio
SAN MIGUEL (01)657 3009 Av. Elmer Faucett 198
S.J.LURIGANCHO (01)657 6821 Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

NUEVA SEDE TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242
AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371
AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
CHICLAYO (074) 222 114 Alfonso Ugarte 676
TRUJILLO (044) 308 617 Jr Independencia 179 (Frente al Ex-Comedor UNT)
CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosio N9 Urb. Magisterio
TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166
JULIACA 957 308 002 Jr. Jáuregui 522
ICA 983 402 173 Calle Azháres Lt.8 Urb.San Isidro
PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 Urb. Sta Isabel

/audiphone
www.audiphone.pe
CENTRAL (01)510 1313
983 402 173



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936 098 953
2818677

ojo

El doctor José Luis Pérez- Albela está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8.30 a.m. a 9 a.m.

PRECAUCIONES Y RECOMENDA-CIONES

Aunque el ayuno nocturno es seguro para la mayoría de las personas, es importante tener en cuenta algunas indicaciones:

Consulta a un profesional de salud. Si tienes condiciones como diabetes, hipoglucemia o estás tomando medicamentos específicos, es recomendable hablar con tu médico antes de iniciar el ayuno.



Evita los ayunos prolongados innecesarios. Aunque un ayuno de 12 a 16 horas es saludable para la mayoría, ayunar por periodos más largos de manera frecuente, sin supervisión profesional, puede generar deficiencias nutricionales o afectar el metabolismo.

BENEFICIOS

Azúcar en sangre. El ayuno nocturno permite que el cuerpo utilice de manera más eficiente la glucosa y las reservas de energía. Durante este periodo, los niveles de insulina (la hormona que regula el azúcar en sangre) disminuyen, lo que facilita el acceso a las reservas de grasa para obtener energía. Este proceso ayuda a estabilizar los niveles de glucosa y reduce el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina, un factor clave para prevenir enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2.

Regulación del peso corporal. Al reducir el tiempo de ingesta de alimentos, muchas personas experimentan una disminución calórica natural diaria sin necesidad de seguir dietas restrictivas. Evitar comer en la noche también reduce la tentación de consumir bocadillos calóricos, lo que favorece el control del peso de manera más sencilla y sin grandes esfuerzos.

Descanso digestivo y salud intestinal. El ayuno nocturno ofrece un respiro al sistema digestivo, permitiéndole enfocarse en la reparación y renovación de sus tejidos. Durante este tiempo, el intestino experimenta una limpieza y desintoxicación natural, lo que ayuda a reducir la inflamación y mejorar la absorción de nutrientes. Además, regula la microbiota intestinal, favoreciendo el crecimiento de bacterias beneficiosas y manteniendo un equilibrio saludable en el sistema digestivo.





Reducción de la inflamación. Diversos estudios han mostrado que el ayuno intermitente, incluido el ayuno nocturno, puede reducir los marcadores de inflamación en el cuerpo. La inflamación crónica está asociada con diversas enfermedades, como las cardiovasculares, neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer. Al disminuir la inflamación, el ayuno nocturno puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas y promover una mejor salud general.

Optimiza la función cerebral. Durante el ayuno nocturno, se activa un proceso llamado autofagia, en el que las células eliminan desechos y componentes dañados. Esto no solo beneficia al cuerpo, sino también al cerebro, ayudando a preservar su salud. La autofagia mejora la memoria, el enfoque y la claridad mental, y puede tener efectos protectores contra enfermedades neurodegenerativas. Además, al evitar picos de glucosa por la noche, el ayuno nocturno favorece una mente más alerta y clara al día siguiente.

Aumenta la calidad del sueño. Comer justo antes de dormir puede afectar la calidad del sueño, ya que el cuerpo se dedica a la digestión cuando debería concentrarse en el descanso. El ayuno nocturno promueve un sueño más profundo y reparador, al permitir que el cuerpo libere melatonina sin interferencias hormonales. Esta hormona es clave para un buen descanso y se produce mejor cuando no hay digestión activa. Además, un sueño de calidad es esencial para la recuperación física y mental.

1 LAS PODEROSAS QUINUAS (ROJA, NEGRA Y PERLADA) 1 NOV
2 ¿CÓMO COMER CARBOHIDRATOS? 4 NOV
3 CÓMO ELIMINAR CÁLCULOS RENALES DE FORMA NATURAL 8 NOV
4 CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO 11 NOV



NO SOLO FAVORECE AL CUERPO, SINO QUE TAMBIÉN PROTEGE EL CEREBRO, AYUDANDO A PREVENIR ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

LOS BENEFICIOS DEL AYUNO NOCTURNO

LÁMINA 9

El ayuno nocturno es una práctica milenaria que aprovecha las horas de descanso para darle al cuerpo un tiempo de renovación y reparación. Esta forma natural de ayuno permite mejorar la salud metabólica, optimizar la digestión y promover el bienestar general. Adoptarlo puede ser clave para una vida más saludable y equilibrada.

¿CÓMO EMPEZAR CON ESTA PRÁCTICA MILENARIA?

Define un horario de cena temprano. Cenar, al menos, 2 o 3 horas antes de dormir facilita que el proceso digestivo se complete antes de acostarte, ayudando a iniciar el ayuno nocturno con mayor comodidad.

Ajusta la duración del ayuno según tu comodidad. Comienza con un ayuno de 12 horas. Si te sientes bien, puedes ir incrementando gradualmente hasta alcanzar 14 o 16 horas, según lo que tu cuerpo necesite.

Hidrátate bien. El agua es crucial durante el ayuno, ya que ayuda a eliminar toxinas y mantiene el metabolismo activo. Las infusiones sin azúcar también son una excelente opción.

Evita los snacks nocturnos. Una de las claves del éxito en el ayuno nocturno es evitar comer por la noche, lo que podría interferir con la digestión y alterar los niveles hormonales.

Escucha a tu cuerpo. Cada persona tiene necesidades distintas, por lo que es importante ajustar el ayuno según las señales de hambre y saciedad que tu cuerpo te envíe.

5 LAS BONDADES DE LA PAPAYA 15 NOV
6 LOS SECRETOS DE LA FERMENTACIÓN: KIMCHI, KOMBUCHA Y MÁS 18 NOV
7 ALIMENTACIÓN PARA COMBATIR EL CANSANCIO FÍSICO Y MENTAL 22 NOV
8 LA PODEROSA KWICHA 25 NOV
9 LOS BENEFICIOS DEL AYUNO NOCTURNO 29 NOV
10 LA MUÑA: PODEROSA PLANTA MEDICINAL 2 DIC

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



TODOS LOS MARTES





Y LOS JUEVES "JUEGA CON ojo"





"PIRATA" Y "DEPREDADOR" SEGUIRÁN EN ALIANZA, PERO NO SERÁN TITULARES

BARCOS Y PAOLO PERDERÁN PROTAGONISMO

Se salieron con su gusto. Por segundo año consecutivo, Alianza Lima tendrá uno de los ataques con mayor edad del continente. Hernán Barcos fue confirmado como jugador blanquiazul por una temporada más y a Paolo Guerrero se le respetará el contrato que tiene por todo el 2025. Ambos atacantes iniciarán el próximo torneo con más de 40 años, pero difícilmente tengan muchos minutos a diferencia de este campeonato.

Ambos delanteros tienen el visto bueno de Néstor Gorosito; sin embargo, también saben que el "Pipo" traerá un número nueve que viene para ser titular. En las conversaciones con Franco Navarro, tanto al "Pirata" como al "Depredador" se les habría comunicado que perderán protagonismo y por delante también tendrán al juvenil Víctor Guzmán y al mismo Matías Succar que llegó este año a mitad de campeonato.

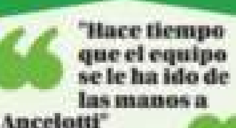
En su momento, Barcos estuvo más fuera que dentro del club. Al argentino se le cuestionaba la avanzada edad, pero a última hora primó la decisión de las altas esferas de la institución que en reconocimiento a su gran trabajo en los tres años que lleva de blanquiazul decidieron renovarle. Es más, la intención de los accionistas íntimos es que cuando termine su compromiso continúe en Alianza en un cargo directivo.

Con Paolo Guerrero esperan que con una buena pretemporada pueda aportar cuando el técnico lo requiera. En tienda victoriana confían en que el mundialista asuma bien su nuevo rol en el plantel, aunque por su identificación con el club se descarta que existan problemas.

CARLOS ZAMBRANO NO SE MUEVE DE MATUTE

Por otro lado, Carlos Zambrano también llegó a un principio de acuerdo con la gerencia deportiva y en los próximos días se debe anunciar que seguirá en Alianza hasta fines del 2026. En el tema de los refuerzos, José Bellina y Franco Navarro manejan varios nombres para el arco, la volante y la delantera, pero esperarán a reunirse con el nuevo DT para definir quiénes son los que llegan. En las últimas horas sonó el nombre del colombiano Edwin Cardona para llevar la número diez aliancista, pero la palabra final la tendrá Gorosito.

FIRMADOS



"Hace tiempo que el equipo se le ha ido de las manos a Ancelotti"



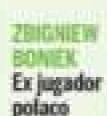
PEDJA MIJATOVIC
Ex jugador

Lo de tener a Messi aquí ha sido increíble

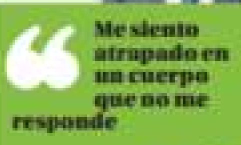


CARLOS AKAPO
Jugador del San José Earthquakes

La época de Lewandowski para el Balón de Oro ya pasó



ZBIGNIEW BONIEK
Ex jugador polaco



Me siento atrapado en un cuerpo que no me responde

JUAN MARTÍN DEL POTRO
Tenista argentino

ARQUERO NO QUIERE SER SUPLENTE

Romero pide que le abran la puerta



▪ Arquero busca oportunidades en un equipo del extranjero.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Nada con la "banca". A los 23 años, Diego Romero sabe que lo que más necesita un arquero es jugar y por eso le dio luz verde a sus empresarios para que le consigan equipo en el extranjero.

El golero, que tiene contrato con Universitario hasta 2027, no quiere vivir una temporada más bajo la sombra de Sebastián Britos, por más que Fabián Bustos y los administradores le hayan ofrecido que ambos goleros empezarán de cero el 2025 y nadie tiene el puesto asegurado.

"Chiquito", que solo tapo 7 partidos en la campaña que terminó con el bicampeonato merengue, tiene claro que si se pasa otro año de suplente también puede dejar de ser convocado a la selección por lo que junto a sus representantes analiza ofertas.

Luego del sudamericano, al portero le llegaron ofertas de cuadros argentinos, pero en ese momento el futbolista decidió no arriesgar y seguir en la "U". Hoy la situación es diferente, Romero ya demostró que está para ser titular en cualquier cuadro y quiere demostrarlo.

OJO AL DATO

César Vallejo y Universitario llegaron a un acuerdo para que Jairo Vélez sea cedido a los cremas. Ahora falta que el futbolista arregle con la "U".



RENOVÓ HASTA 2027

CRISTAL ASEGURÓ A ENRÍQUEZ

Los equipos se arman de atrás para adelante. Eso lo tienen claro en Sporting Cristal que renovó a Diego Enríquez hasta diciembre de 2027. El portero, que llegó al club en 2015 y antes fue prestado a Cienciano, Cusco y Binacional, se ganó el arco cervecero con sus buenas actuaciones que incluso fue convocado por Jorge Fossati para la última fecha doble. El número uno celeste peleará el puesto con Renato Solís que se recuperó de una lesión que lo tuvo fuera de las canchas varios meses.



LA COLUMNA DE EL OJÓN
por: el calidoso

LA LLEGADA DEL "PIPO" GOROSITO A MATUTE TIENE DIVIDIDA A LA GENTE ALIANCISTA

Hola , holaa, holaaa, holaaaaa mi gentita, vengo más embalado que los hinchas blanquiazules discutiendo entre ellos sobre la contratación del "Pipo" Gorosito. Hay quienes respaldan al argentino más por su pasado como ex crack de San Lorenzo, River y la selección, y otros a los que no les gusta porque tiene dos descensos en su carrera, hace tiempo no hace una campaña buena y dirigió pocos cuadros grandes. El DT es una apuesta del "Pepón" que si lo trajo es por algo. **¡CHEEEEESSSSSS!**



Siguiendo con los victorianos, se comenta que un empresario les acercó el nombre de Edwin Cardona. El colombiano tiene calidad y lo avala su paso por equipos importantes, pero su conducta fuera de las canchas es el problema. Medio en serio y medio en broma, un allegado a los que toman decisiones en la "Vicky" dijo que el cafetero es un "Aladino" en versión cafetera. **¡OJITO, OJITO!**

Diego Penny tenía todo listo para despedirse del fútbol, pero alargaría su carrera una temporada más si le llega una oferta de un cuadro de la capital. El golero se cansó de estar lejos de los suyos y por eso quiere recalar en un equipo limeño sin importarle empezar el año siendo suplente. El flaco se tiene confianza y cree que si se pone las pilas puede quedarse con el puesto. **¡HUMMMM!**

La firme que en San Luis siguen haciendo mal las cosas. Para el torneo del próximo año se permitirán seis jugadores extranjeros en cancha y no habrá límite para los nacionalizados como se venía especulando. Con esto está asegurado que nos llenaremos de foráneos de medio pelo que, salvo algunas excepciones, vendrán a terminar su carrera y engordar su billetera. Bueno mi gente esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. **¡CHAAAAAAUUUUUU**



ANCELOTTI ES OTRO DE LOS CRITICADOS POR LA HINCHADA

Real Madrid y Mbappé la pasan mal

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La crisis se instaló en la "Casa Blanca". La derrota ante Liverpool en Anfield dejó muy mal parado al Real Madrid en la Champions League. Los "blancos", que están en el puesto 24 con solo 6 puntos de 15 disputados, corren el riesgo de quedar fuera de su competición favorita. Ante los "rojos", los madridistas mostraron su peor cara y no se llevó una goleada gracias a la buena actuación del arquero Thibout Courtois.

Los señalados por la crítica e hinchada son Kylian Mbappé y el técnico Carlo Ancelotti. Al francés se le perdona el penal fallado; sin embargo, se le cuestiona su poca trascendencia en el ataque a pesar de haber jugado en la banda izquierda que es lo que tanto reclamaba.

Ausentes Vinicius Júnior y Rodrygo, se esperaba que "Donatello" asuma el liderazgo del equipo, pero el campeón del mundo decepcionó. José María Gutiérrez, ex crack del "Rey de Europa" fue de los más duro con el número 7.

"A todos nos gustaría saber lo que le pasa a Mbappé. Se le ve sin confianza, tímido. Momentos antes de tirar el penalti se le veía con cara de miedo" señaló "Guti".

Al DT también se le va acabando el crédito. A pesar de haberles dado tres "Orejonas", hay gente dentro del club que no le perdonaría quedar fuera de la primera fase de la Champions. En los últimos días se especuló que Santiago Solari, director deportivo del Real Madrid, ocuparía el puesto del técnico si es que el equipo no levanta cabeza.

ojo al dato

El Cagliari de Gianluca Lapadula enfrenta hoy (2:45 p.m.) al Hellas Verona por la fecha 14 de la Serie A.

24
PUESTO
Que ocupa el Real Madrid, con solo 6 puntos, en la Champions League.

CHANCAN AL "RAYO"

NO PERDONAN A ADVÍNCULA

El romance entre la "doce" y Luis Advíncula parece haber terminado. El hincha de Boca Juniors no le perdona al "Rayo" salir expulsado ante Vélez Sarsfield. Al abandonar la cancha, el lateral fue pifiado por la afición xeneize que en las redes sociales también lo cuestionó. "Acabado, terminó tu ciclo", "Siempre lo mismo contigo", fueron algunos de los comentarios. Fernando Gago, técnico boquense dio su punto de vista. "Advíncula cometió un error y lamentablemente nos dejó con uno menos" señaló el DT.



EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816
Para adquirir el coleccionable "Iron Man ¡Combate a muerte!" el lector deberá acercarse a su quiosco más cercano y realizar el pago de S/ 35.00. La entrega se realizará a nivel nacional desde el 27 de noviembre hasta el 03 de diciembre de 2024 o hasta acabar stock. Stock disponible: 4,500 unidades promedio. Tercera entrega en adelante S/ 35.00



Estas malas lenguas llegan cargadas con harto chimi chimi... **GREISSY ORTEGA** está recontra templada y le regaló a su novio **RANDOL PASTOR** una alianza de oro... **DORITA ORBEGOSO**, el **PATO OVALLE** y **LISANDRA LIZAMA** estrenan podcast y dizque soltarán la purita verdad de por qué se fueron de "La casa de la comedia"... **TILSA LOZANO** pasó tremendo susto porque su pequeño hijo tuvo un accidente y se cortó el párpado. Felizmente en la clínica lo atendieron al toque... **VANESSA VALENCIA** se picó porque sus "compañeritos" dijeron que mejor se hubiera quedado en "Mira quién canta" **PALOMA DE LA GUARACHA**... La actriz **PATRICIA BARRETO** contó que lleva clases de repostería para su personaje en la telenovela "Nina de azúcar"... Nos vamos, nos vemos mañana.



LAURA MAU PEGA ACLARE. La salsera Laura Mau afirmó que nunca rajó de Daniela Darcourt, tal como lo dijo Paula Arias. "No hablé mal de Daniela, simplemente dije que ella hace música fusión, las cantantes no hacen salsa de mi género", indicó.

Giuliana: Maryto hizo méritos para conquistarme

ASEGURA QUE ROMANCE NO ES "ARMADO" Y SALSERO SABE QUE DEBE PORTARSE BIEN



LADY GAMARRA

La cantante Giuliana Rengifo contó que está disfrutando al máximo de la relación amorosa que ha iniciado hace un mes con el salsero Maryto; además, negó que su romance sea "armado".

"Llevamos casi un mes juntos, no había publicado nada en redes porque tú sabes que soy reservada, más aún porque él también es conocido; sin embargo, no nos escondemos", expresó Rengifo.

- Maryto hizo una transmisión en vivo y se te veía a su lado; sin embargo, los cibernautas comentaron que su relación sería algo armado...

No es nada armado, somos pareja y estamos tranquilos. Admiro el talento de Maryto, soy fan de su voz y de las canciones que canta porque lo hace a su estilo. Ni él ni yo necesitamos armar algo.

- ¿Cómo se dio el "click"?

Fuimos contratados para cantar en el cumpleaños de un notario y él era el único salsero. Cuando cantó, dije: "Qué bonita voz", así que me gustó y me habló para hacer un "feat", pero ahí quedó todo. Pasaron los días, me seguía escribiendo, insistiendo, insistiendo... hasta que dije: "Ya, voy a darme una oportunidad". Él fue terco para conquistarme, la luchó e hizo méritos.

- El que sigue, la consigue...

Sí. Yo no quería una relación estable con nadie aún.

- ¿Le has dejado claro que no tolerarías una falta de respeto o engaño?

Ya sabe que en una le digo "bye". A estas alturas, no aguanto pulgas a nadie.

ojo al dato

Maryto tuvo una romance con Silvana Plasencia, hermana de Yahaira, y ella declaró que el fin de su relación no fue por terceras personas.



▪GIULIANA Y MARYTO NO ESCONDEN SU AMOR.



▪Leslie Moscoso recordó más engaños del cantante.

LA ATRASÓ CON PEDRO LOLI

Leslie: Katty García era mi amiga

Leslie Moscoso apoyó las declaraciones de la bailarina Kathie Reds, quien recordó que Pedro Loli la engañó con Katty García, ya que él aseguró que nunca le fue infiel a la actriz cómica. "Ahora que recuerdo, gracias a Kathie (Reds), así fue. Pero, en ese tiempo, yo decidí no hacer público nada de eso. Pasó tanto tiempo que hasta lo había olvidado, merecido lo tiene (Pedro) por decir que ¡jamás fue infiel", comentó Leslie, quien asimismo aseguró que en ese tiempo Katty García era su amiga y la "atrasó" con su enamorado.

"Supuestamente éramos amigas, ella iba a mi casa, pero bueno. Lo que recuerda Kathie Reds es la verdad". (J. Lino)



▪Pedro Loli nuevamente es cuestionado por infiel.

PARA APOYAR ALBERGUE DE PERRITOS

Yolanda tiene nuevo empredimiento

La cantante Yolanda Medina contó que acaba de lanzar su línea de ropa "APLEM" con el fin de sacar adelante el albergue de perritos que tiene. "Tengo 30 mascotitas en mi albergue y es un gasto enorme el que hago, así que busco la manera de generar otro ingreso con la venta de mi ropa pues no recibo ningún apoyo para los perritos", precisó Medina.



"Melcochita": Yo vivo del público, no de los escándalos

PREFIERE NO METERSE EN BRONCA DE DANIELA DARCOURT, PAULA ARIAS Y LAURA MAU


JESSICA LINO / redaccion@prensmart.pe

Avergonzado, es como se encuentra Pablo Villanueva "Melcochita" al escuchar los dimes y diretes en los que se ven enfrascadas las cantantes de salsa.

Todo a raíz de los enfrentamientos entre Daniela Darcourt, Paula Arias y Laura Mau. "No me meto en nada. Uno vive del público, no de estar en dimes y diretes, chismes, ni figuretear, porque ya estoy con los añartus (años) y me dedico a trabajar. El artista tiene que dar el ejemplo al público, pero la mayoría de los artistas cuando están en caída no les cuesta nada hacer un escándalo", expresó el sonero.

"Melcochita" acaba de llegar de los Estados Unidos donde recibió un galardón de la Alcaldía de San Francisco.

"A mí en el extranjero me premian, me nominan por sonero. En vez de estar en escándalos, deberían hacer algo por la música porque prácticamente aquí en el Perú, porque yo he estado en varios países, no hay cultura musical porque pasan solo cosas morbosas. Las letras de las canciones no son las mismas de antes", dijo.

"Estar en escándalos, dimes y diretes, beneficia al artista porque vemos a Paula Arias con Laura Mau, y otras cantantes más... Es problema de cada uno, yo haciendo música tengo trabajo en el extranjero, me llaman a cada rato y no trabajo para peruanos, sino para el público internacional porque en el mundo me conocen como sonero, por algo estuve nominado al Grammy en el 2019 y hace unos días me dieron un galardón en San Francisco".

OJO AL DATO

Pablo Villanueva, "Melcochita", fue internado, en septiembre, en el hospital por una bronquitis aguda, la cual superó y retomó sus shows.


DANIELA DARCOURT
CANTANTE

SERÁN NIÑO Y NIÑA

Mauricio y Dailyn tendrán mellizos

Mauricio Diez Canseco y Dailyn Curbelo anunciaron que esperan mellizos, tras someterse a un tratamiento de fecundación in vitro.

Para la ocasión, el empresario y la salsera organizaron la fiesta de revelación de sexo y los bebés serán niña y niño. Además, se le escuchó a "Brad Pizza" decir los nombres de sus hijos: Valentina y Doménico.





Para adquirir el coleccionable "Mitsubishi Montero", el lector deberá acercarse a su quiosco más cercano y realizar el pago de S/.19.90. La entrega se realizará a nivel nacional desde el 29/11/2024 al 06/12/2024. Stock disponible 3,240 unidades promedio. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816.





Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

ROMÁNTICO SOÑADOR
Interesado en relacionarse con una muchacha soltera, no mayor de 29 años, tierna y hogareña. No busca aventuras pasajeras.
930 923 803

HUMILDE Y GENEROSO
Atractivo y con buenos valores está interesado en contactarse con una señorita bonita para compartir momentos de mar y playa.
960 340 784

MADURO OCURRENTE
Caballero divertido y trabajador quiere conquistar el corazón de una chica honesta y respetuosa, para pasar juntos las fiestas navideñas.
936 635 546

TRABAJADORA Y AMOROSA
Dama de 45 años, sin hijos, ansía conocer a un caballero estable económicamente y con intenciones de formar una relación seria.
966 010 351

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415




ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Un trabajo en grupo le causará tensión, sobre todo si hay personas que no son precisamente sus amigos. Manéjelo con inteligencia.

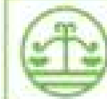

TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
No permita que nadie interfiera en la relación con su pareja. La privacidad es invaluable y debe conservarla a cualquier costo


GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
No se fije tanto en los demás y preocúpese por todo aquello que puede mejorar en su vida, ya sea en lo laboral o amoroso. Suerte.


CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Los asuntos relacionados con el trabajo pueden verse afectados por la mala actitud de algunas personas. Debe impedirlo.


LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Ponga atención a noticias sobre una situación laboral que creía controlada y superada. Actúe con inteligencia y soluciónelo.


VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Deje de quejarse porque algunas cosas en el trabajo no son de su agrado. Nada es perfecto. Deje de vivir en ilusiones.


LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Su relación necesita algunos cambios, pero no sabe bien cuáles. Hable con su pareja y juntos saldrán de la rutina. Adelante.


ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Es momento de destacar en el trabajo gracias a sus capacidades. También podría asumir nuevas responsabilidades. Suerte.


SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
La jornada laboral estará marcada por algún contratiempo. Podría desesperarse y tomar una mala decisión. Contrólese. Adelante.


CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Su relación con la pareja está en una etapa de discusiones y malos comentarios. Aclaren las cosas, aún están a tiempo.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
El trabajo perfecto con el que sueña no existe, solo el mundo real y posible. Acéptelo y decídase a triunfar. Suerte.


PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No se deje influenciar por los comentarios ajenos. Usted sabe bien lo que vale. Avance con determinación.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Es minero y lo veo solo una vez al mes

Natalia (33 años, La Victoria). Doctora Moro, hace un año conocí a Moisés, el hombre que me devolvió la fe en el amor. Él es ingeniero de minas, un hombre dedicado y con grandes metas. Al principio, todo era perfecto porque trabajaba en Lima y podíamos vernos con frecuencia. Salíamos los fines de semana, teníamos largas conversaciones y planeábamos un futuro juntos. Pero hace seis meses su vida dio un giro: lo trasladaron a una mina en una provincia de Cajamarca, y ahora solo puede venir a Lima una vez al mes.

Pensé que estaba preparada para la distancia, pero con el tiempo empecé a sentirme insegura. En las minas, él duerme en un campamento de trabajo junto a otros ingenieros y técnicos, entre ellos mujeres. Lo sé porque él mismo me lo contó, pero no puedo evitar preocuparme. Para colmo, en TikTok siempre aparecen historias de infidelidades en campamentos mineros, y aunque trato de no tomarlas en serio, algunas veces me carcome la duda.

Le he preguntado y él siempre me tranquiliza: "Tú eres la única en mi vida". Pero cuando lo escucho decir eso y pienso en lo poco que lo veo, me pregunto si será suficiente para mantenernos unidos.

Lo peor fue hace unas semanas, cuando hablábamos por videollamada y escuché la risa de una mujer. Me dijo que era una compañera que pasaba por su habitación, pero mi mente no dejó de dar vueltas. Doctora, ¿cree que estoy siendo injusta con Moisés?



Querida Natalia, es normal que la distancia despierte inseguridades, pero es importante diferenciar entre hechos y suposiciones. Moisés ha sido transparente contigo al contarte sobre su entorno, lo cual es un buen indicio de confianza. Las historias que ves en las redes no reflejan necesariamente tu realidad, así que no permitas que alimenten tus temores. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



ENCIENDAN LA LLAMA DE LA PASIÓN
Si sienten que su relación carece de pasión, hablen abiertamente y prioricen los momentos románticos, ya que el equilibrio entre amistad y atracción es clave para una conexión sólida. Vuelvan a encender la llama de la pasión.

TERMINAR VARIAS VECES UNA RELACIÓN
Las idas y vueltas pueden ser una señal de falta de compatibilidad o de problemas en la comunicación. Reflexionen sobre lo que realmente desean y si están dispuestos a construir una relación estable juntos.

INNOVAR EN DISTINTOS LUGARES DE LA CASA
La intimidad también requiere creatividad e innovación. Cambiar de escenario dentro del hogar puede romper la rutina y fortalecer la conexión íntima entre la pareja, manteniendo viva la chispa del amor. ¿Se animan?

¿QUÉ SIGNIFICA?

ERMITAÑO
Persona que vive en soledad.
SINÓNIMOS: solitario, eremita.
ANTÓNIMOS: sociable, comunicativo, extrovertido



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N° 5314

		7		1		5	9	
3				5	7	6		
5		8					7	
4		9		2	6		8	
	5	3	8					7
				3		2		
9				8				6
		5	3		2			4
1	2	6					3	

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5313

8	9	2	7	3	4	5	6	1
7	6	3	1	8	5	9	2	4
5	1	4	6	2	9	7	8	3
9	3	6	4	7	2	1	5	8
2	8	7	5	6	1	4	3	9
1	4	5	3	9	8	6	7	2
6	2	1	8	4	7	3	9	5
3	5	8	9	1	6	2	4	7
4	7	9	2	5	3	8	1	6

PUPILETRAS

S A C R I S T O B A L C O L O N Z E F Z X S K Q
Z S X N F T G B H E R N A N C O R T E S F E A C
E A A L K A I Z C O H E E O M T R A Z O M P R M
R L L O M S D Q L V S K R A P A S O R E W M L A
A V E C N I K E E N I O L O P O C R A M A J M R
U A D N M N A P O L E O N B O N A P A R T E A I
J D N I B Y F H P X A D U R E N O L B A P I R E
O O A L B Q D R A V I L O B N O M I S N Q S X C
T R M M E N I E T S N I E T R E B L A S J A U U
I A N A A Q M I R N I K O L A T E S L A U A F R
N L O H Y U O X A O L H A K A D I R F B L C F I
E L S A O I C U F N O C S E T A R C O S I N S E
B E L R Q U Z V U J U A N A D E A R C O O E Q N
Y N E B R G A L I L E O G A L I L E I C C W P H
H D N A I H D N A G A M T A H A M P Q M E T N I
N E R L E O N A R D O D A V I N C I U T S O H U
A L E J A N D R O M A G N O S F C C P Y A N D W
M I G U E L D E C E R V A N T E S A P G R H R I

CLAVES DEL DÍA
TEMA: PERSONAJES HISTÓRICOS

SIMÓN BOLÍVAR
NAPOLEÓN BONAPARTE
MIGUEL DE CERVANTES
CLEOPATRA
CRISTÓBAL COLÓN
MAHATMA GANDHI
NELSON MANDELA
LEONARDO DA VINCI
ALBERT EINSTEIN
ABRAHAM LINCOLN
JUANA DE ARCO
ALEJANDRO MAGNO
SÓCRATES
CONFUCIO
GALILEO GALILEI
ISAAC NEWTON
MARIE CURIE
BENITO JUÁREZ
THOMAS EDISON
KARL MARX
FRIDA KAHLO
ROSA PARKS
JULIO CÉSAR
NIKOLA TESLA
MOZART
TERESA DE CALCUTA
MARCO POLO
HERNÁN CORTÉS
WINSTON CHURCHILL
PABLO NERUDA
VICENTE GUERRERO
SALVADOR ALLENDE

SOLUCIÓN PUPILETRAS

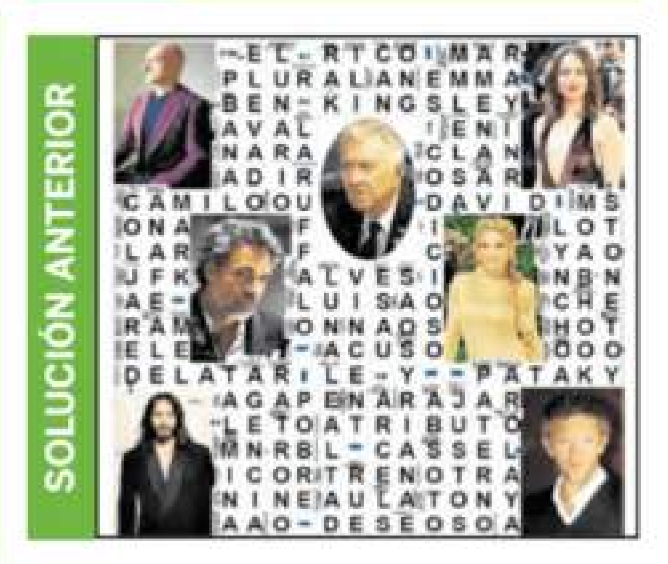


ojo
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774. Redacción: (00)-433-[illegible] anexo 1222. redaccion@[illegible] Publicidad: [illegible] [illegible] Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR



¿QUIERES COMPRAR O VENDER MÁS?

EN LIMA ¡ANUNCIA AQUÍ!

Nuestros Diarios: ojo C

ANUNCIA EN NUESTROS CONCESIONARIOS AUTORIZADOS

ATE	Jr. Los Aymaras 221 - Salamanca.	4342356 / 992436368
CALLAO	Av. Bocanegra Mz 6 Lote 41 Urb. Los Jazmines 1ra. Etapa.	999223232
CHORRILLOS	Av. Alejandro Iglesias 472.	945677497
BREÑA	Jr. Jorge Chavez 346.	Tlf: 984257202 / WSP: 928881745
JESÚS MARÍA	Jr. Huáscar 1306 - 1308 Jesús María (altura entre la 11 y 12 Av. Cuba).	654-3612 / WSP: 947301925
JESÚS MARÍA	EDIFICIO LAS ORQUÍDEAS 111 - Urb. Residencial SAN FELIPE.	997494500 / 998198973
LA MOLINA	Av. La Molina 2630 INTERIOR B-19 C.C. MOLICENTRO.	998338259 / 998338315 / 368-2288 / 368-8582
LA MOLINA	Av. Flora Tristán 946.	2653553 / 992275569 / 991013839
LA VICTORIA	Av. Aviación 1155.	994832991
LA VICTORIA	Av. Nicolás Arriola 898 INT 3 (dentro del terminal Transportes Cromotex) Urb. Santa Catalina.	989733552
LIMA	Av. Oscar R. Benavides 1673.	425-5015 / 337-0083 / 998837246 / 998837245
LINCE	Jr. Mateo Pumacahua N° 2541.	471-4355
LINCE	Calle Risso Nro. 278 INT. 102.	993783946
LINCE	Av. Arenales 1822.	415-3212 / 953798824
MIRAFLORES	Luis Arias Schereiber 148 AURORA, Miraflores DF.202.	2664842
MIRAFLORES	Cal. Alcanfores Nro. 267 INT. 206.	997887858
PUENTE PIEDRA	Av. Buenos Aires 246.	548-0010 / 960548178
S.M. DE PORRES	Av. Gerardo Unger 4321 SMP.	955573812
S.M. DE PORRES	Av. Tomás Valle con Av. Universitaria.	531-7624 / 968683174
SANTA ANITA	Cal. Los Flamencos Nro. 118A INT. 2.	937812533 / 998283822
SURCO	Pj. Yanacocha Nro. 171 Dpto. 401 Urb. Tambo de Monterrico.	715-1110 / 715-0589
SURCO	Av. Primavera 139a OF. 213 Chacarilla del Estanque Surco.	2195343 / WSP: 987947143

PRENSMART NO SE RESPONSABILIZA POR LA COLOCACIÓN DE AVISOS PUBLICITARIOS EN AGENCIAS CONCESIONARIAS QUE NO FIGUREN EN LA PRESENTE LISTA.





REFRÁN: AMOR DE PADRES, QUE TODO LO DEMÁS ES AIRE.

Significado: Resalta que el amor de los padres es incondicional, un refugio vital donde todo lo demás pierde importancia.

ARTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6454

REFRÁN



Por: Sara Abu Sabbah

COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magister en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

EL SEN Y SUS EFECTOS ADVERSOS

➔ El sen es una planta conocida por sus propiedades laxantes, utilizada principalmente para tratar el estreñimiento ocasional. Sus compuestos activos, llamados senósidos, estimulan los movimientos del intestino, facilitando la evacuación. Aunque puede ser efectivo a corto plazo, su uso prolongado o excesivo puede tener efectos adversos significativos.

➔ Entre los riesgos más comunes están los cólicos abdominales, la diarrea y la deshidratación, que pueden derivar en desequilibrios electrolitos. Además, el uso continuado puede llevar a una dependencia intestinal, haciendo que el organismo pierda la capacidad de evacuar naturalmente.

➔ El sen también puede interferir con la absorción de nutrientes y medicamentos, lo que podría afectar la salud a largo plazo. Por eso, para prevenir el estreñimiento, es mejor optar por complementos altos en fibra. ¡Prueba Fluye!

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com